

夕食週間献立カレンダー

日付	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
曜日	(火)	(水)	(木)	(金)
夕食	鮭のピラフ 豚肉とキャベツのうま煮 ポテトサラダ コーンスープ	さば煮付 ほうれん草ツナ煮 インゲンの胡麻よごし みそ汁	チキンロイヤル 筍と椎茸の当座煮 ブロccoliのシーザーサラダ かき玉汁	イカすり身カツ 野菜の卵和え オクラの胡麻和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 203Kcal/8.7g/8.3g/23.5g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 191Kcal/10.1g/12.0g/12.0g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/9.3g/7.0g/18.4g/2.1g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/8.4g/13.7g/20.6g/1.9g
				
日付	12月7日	12月8日	12月9日	
曜日	(土)	(日)	(月)	
	ミニごはん〜ふりかけ〜 温きしめん キャベツのカレー風味和え フルーツ (みかん缶)	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル お吸い物	コクうま野菜カレー 小松菜のお浸し フルーツ (白桃缶) みそ汁	
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 233Kcal/6.7g/2.2g/46.3g/3.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 162Kcal/9.1g/8.3g/12.2g/2.9g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 197Kcal/8.5g/5.4g/31.9g/3.7g	
				

※お米の栄養価は含まれておりません